III Sessão do Programa Tardes Maiores, sob o tema “Voa, Roda e Vira, Quem Me Leva” a realizar no dia 11 de Maio de 2012, pelas 14:30 no Auditório da Junta de Freguesia de Loureiro.

Tarde maior dedicada à dança livre. É sabido que a dança tem um forte caráter socializador e motivador, e sendo uma atividade realizada em grupo, facilita a integração e o fortalecimento das amizades, a superação de limites físicos, diminuindo, assim, as angústias e incertezas que afetam as pessoas de maior idade. A dança como atividade física ajuda a garantir a independência funcional do indivíduo através da manutenção da sua força muscular, principalmente, de sustentação, equilíbrio, aeróbica, movimentos corporais totais e mudanças no estilo de vida. Para além disso, a dança manifesta-se, de entre as atividades físicas aeróbicas, como uma das mais alegres, onde todos podem participar, não havendo restrições, nem contra-indicações. Dinamizador: Sr. José de Oliveira Castro